POPICE

Chiar dacă nu am învins...

In cursul după amiezii de miercuri au sosit în Capitală cele două echipe care ne-au reprezentat în partidele cu selecționatele R.P. Ungare, vicecampioane mondiale. Cu toate că victoria a revenit gazdelor, avem suficiente motive să fim mulțumiți de comportarea sportivilor noștri. Băieții au realizat cel mai mare scor (5156 p.d.) înregistrat pînă acum în jocurile inter-țări, iar fetele au obținut luni pe arena din orașul Nagykanizsa o valoroasă performanță (2483 p.d.), ceea ce reprezintă un nou record al R.P.R. pe echipe (v.r. 2472 p.d.). In legătură cu aceste întîlniri am solicitat părerea antrenorului Alexandru Andrei.

„Fetele și-au făcut datoria, totalizînd o medie mai mult decît mulțumitoare 398 p.d. Noi am prezentat o echipă tînără care nu depășește media de vîrstă de 25 de ani. Valoroasele noastre adversare au obținut un scor care pur și simplu le-a uimit și pe ele: 2562 p.d. Echipa noastră masculină a fost însă la un pas de victorie. Cu 100 de bile înainte de sfîrșitul meciului conduceam cu 17 p. Forma excelentă a fostului recordman mondial Iosif Szabo (marcat cu 480 p.d la ultima sută de bile), le-a adus victoria gazdelor. In schimb, jucătorul nostru Petre Purje nu s-a acomodat în manșa a II-a cu pistele I și II motiv pentru care a doborît din 100 de bile doar 413 popice. Am fost învinși la o diferență de 59 p.d. Media echipei noastre atinge 860 p.d., cifră care ne dă însă speranțe.

In partida pe care am susținut-o luni cu selecționata orașului Nagykanizsa am trăit clipele plăcute ale unui record. Satisfacția a adus-o micii noastre delegații echipa feminină. Margareta Szemany (435 p.d.), Tinca Balaban (429 p.d.), Ileana Antal (418 p.d.), Elena Predeanu (412 p.d.), Ioana Iordan (408 p.d.) și Maria Stanca (381 p.d.) au totalizat în confruntarea cu o formație... masculină, 2483 p.d. îmbunătățind astfel recordul țării pe echipe cu 11 p. Acest frumos rezultat este rodul unei munci intense".

★

Jucătoarele și jucătorii din cele două reprezentative, alături de cei mai buni popicari din țară, vor lua startul astăzi în întrecerile pentru cucerirea mult rîvnitelor titluri din cadrul celor două campionate republicane (echipe și individual). Finalele au loc pe arenele Iuta (masculin) și Cimentul (feminin).

TR. I.

OINĂ

Finala „Cupei regiunilor"

Orașul Galați găzduiește sîmbătă și duminică întrecerile finale ale tradiționalei competiții dotată cu trofeul „Cupa regiunilor". Iși vor disputa întiietatea reprezentativele regiunilor București, Brașov, Suceava și echipa orașului București.

VOLEI

În ultimul meci al campionatului masculin: Știința Cluj — Rapid București 3-0

CLUJ 23 (prin telefon). In parcul sportiv al Universității „Babeș-Bolyai" s-a desfășurat joi, în prezența a peste 2000 de spectatori, ultima partidă din cadrul campionatului masculin de volei, Știința Cluj-Rapid București. Scor: 3-0 (6, 10, 8), în favoarea studenților. De remarcat că oaspeții au condus la începutul primelor două seturi cu 4-0 și respectiv 6-1, dar (n.n. Rapid a prezentat o echipă tînără) ei nu au putut continua în același ritm. Evidențiați: Rațiu, Biji, Miinea (Știința) și Costinescu, Bărăscu (Rapid).

ST. TAMAȘ-coresp.

Colțul specialistului

Antrenamentul tinerilor halterofili

Scopul urmărit la adolescenți în timpul antrenamentelor cu haltera este pregătirea lor pentru o rodnică activitate sportivă atunci cînd vor ajunge la maturitate. Exercițiile cu haltere trebuie să asigure dezvoltarea fizică multilaterală a organismului tînăr, educarea deprinderilor și a calităților fizice, morale și de voință necesare pentru obținerea rezultatelor înalte în perioada maturității.

In primul an de antrenament cu tinerii, efortul nu trebuie îndreptat în direcția obținerii rezultatelor. Antrenamentele, cu o specializare prematură în haltere, nu vor asigura o dezvoltare fizică multilaterală a tînărului sportiv și vor contribui într-o mică măsură la întărirea sănătății, ceea ce va avea ca rezultat o stagnare a creșterii rezultatelor sportive.

In timpul învățării tehnicii mișcărilor clasice este necesar să se respecte următoarea ordine: smulsul în semigenuflexiune, smuls în „foarfecă", smuls „hochei", pus la piept în „hochei", pus la piept în „foarfecă", aruncat de la piept, împins.

Invățarea ambelor procedee în executarea mișcărilor la „smuls" și „aruncat" este legată la tinerii halterofili de necesitatea acumulării de largi posibilități dinamice. In fiecare din ședințele de antrenament trebuie incluse 3—5 exerciții cu haltera, numărul total de reprize, nedepășind 20. Greutatea halterei nu trebuie să fie mare, pentru a nu necesita eforturi inutile. O atenție deosebită, în exercițiile cu haltera, trebuie acordată învățării și perfecționării tehnicii exercițiilor clasice și în primul rînd „smulsului" și „aruncatului". Invățarea tehnicii „împinsului" se recomandă să se înceapă în a 4-a lună de antrenament al tinerilor halterofili.

In primul an de antrenament rezultatele tinerilor sportivi vor fi exprimate prin gradul de corectitudine în executarea exercițiilor date. Pentru îmbunătățirea și verificarea pregătirii fizice a tinerilor trebuie organizate, în mod sistematic, concursuri de trecere a normelor de control. Se poate recomanda următorul complex de norme: săritura în lungime cu elan, triplu salt fără elan, sprinturi pe distanțe de 30—60—100 m, alergare pe 800 m. Asemenea verificări trebuie să aibă loc de 4 ori pe an.

In timpul antrenamentelor trebuie dezvoltate toate calitățile dinamice și în primul rînd viteza și agilitatea. La realizarea acestui scop se poate ajunge cel mai bine prin utilizarea cît mai variată a mijloacelor de educație fizică. In ședințele de antrenament se includ: atletismul, jocurile sportive, înotul. Pentru a observa creșterea pregătirii tehnice a sportivilor este de dorit ca în mod regulat (o dată pe lună) să se facă o verificare a tehnicii exercițiilor clasice printr-un concurs în cadrul grupei respective, greutatea barei fiind mică. Calificativul se atribuie pe seama executării cît mai corecte a mișcărilor clasice. In cadrul acestor concursuri nu este permisă slăbirea.

Rezultatele concursurilor pentru normele de control ale pregătirii fizice generale și cele ale concursurilor pentru verificarea tehnicii trebuie notate, comparate cu rezultatele precedente și aduse la cunoștința sportivilor.

Unele din particularitățile principale ale metodicii antrenamentului cu haltere la tinerii sportivi sînt: întrebuințarea diferitelor mijloace de educație fizică, schimbarea lor neîntreruptă în timpul procesului de instruire, preponderența exercițiilor de dezvoltare generală. In mod periodic trebuie planificate 1—2 antrenamente fără exerciții cu haltere. In aceste ședințe de lucru se utilizează mijloacele de antrenament ale altor discipline sportive.

In nici un caz nu se admite tinerilor halterofili să slăbească.

La această vîrstă slăbirea are o influență dăunătoare asupra dezvoltării fizice generale a tînărului, frînează creșterea rezultatelor sportive. Slăbitul forțat poate influența negativ și asupra sănătății tinerilor. La această vîrstă tinerii cresc repede în înălțime și prin mărirea masei musculare, în greutate, trecînd dintr-o categorie de greutate în alta.

In al doilea an de antrenament, pe baza unei continue și multilaterale dezvoltări fizice, se poate trece la antrenamente mai intensive. Greutatea barei se va mări, numărul reprizelor într-un antrenament poate ajunge la 25. Tinerii halterofili acordă o mai mare atenție dezvoltării forței și caută să ajungă la un anumit rezultat în cadrul exercițiilor cu haltera.

Caracterul antrenamentelor tinerilor în cel de al 2-lea an se apropie de metoda utilizată în ședințele de antrenament ale halterofililor maturi.

A. I. FALAMEEV

antrenor, maestru al sportului din U.R.S.S.

Azi și miine pe terenuri și în săli

Sîmbătă

ATLETISM: *stadionul Tineretului*, de la ora 8,30 și de la ora 16: faza pe Capitală a campionatelor de juniori, decatlon și pentatlon seniori

FOTBAL: *teren Gloria*, ora 16,30: Metalul 23 August–Tractorul Brașov (categ. B); *stadionul Republicii*, ora 17,30: Academia Militară–C.F.R. Roșiori (cat. B); teren Flacăra Roșie (fost Victoria, tramvai 11), ora 17.30: Flacăra Roșie–Rapid II (returul finalei campionatului Capitalei.

POPICE: *arena Iuta* (str. Veseliei, tramvai 8 și 23) și *arena Cimentul* (bd. Muncii, tramvai 23 și 27), de la ora 8: finalele campionatelor republicane la bărbați și, respectiv, la femei

TIR: *poligonul Tunari*, de la ora 9: intîlnirea dintre echipele feminine și de juniori ale R.P. Romîne și R.P. Polone

SPORTURI NAUTICE: *lacul Herăstrău*, de la ora 17,30: faza de zonă a campionatelor republicane de caiac-canoe

BOX: *stadionul Progresul*, de la ora 19,30: întîlnirea Progresul–Marina Constanța

NATAȚIE: *ștrandul Tineretului*, de la ora 17: faza pe Capitală a campionatelor republicane de seniori

Duminică

ATLETISM: *stadionul Tineretului*, de la ora 8: faza pe Capitală a campionatelor de juniori, decatlon și pentatlon seniori

SPORTURI NAUTICE: *lacul Herăstrău*, de la ora 8: faza de zonă a campionatelor republicane de caiac-canoe

FOTBAL: *stadionul Dinamo*, de la ora 17,30: U.T.A.–C.S.M.S. (Cupa R.P.R.)

TIR: *poligonul Tunari*, de la ora 9: intîlnirea dintre echipele feminine și de juniori ale R.P. Romîne și R.P. Polone

POPICE: *arenele Iuta* și *Cimentul*, de la ora 8: finalele campionatelor republicane

PENTATLON MODERN: *parcursul de la G.A.S. Roșia* (Pipera, tramvai 5), de la ora 9: proba de călărie a concursului internațional

BOX: *stadionul Dinamo*, ora 10: intîlnirea Dinamo–Sempre Avanti (Italia)

CICLISM: *traseul din jurul Casei Scînteii*, de la ora 8,30: finala campionatului republican de semifond individual

NATAȚIE: *ștrandul Tineretului*, de la ora 10: etapa pe Capitală a campionatelor republicane de seniori

MOTO

Cu motocicleta pe meleagurile mureșene...

59 de pasionați ai sportului cu motor din Sibiu, Cîmpia Turzii, Reghin, Miercurea Ciuc, Cluj și Tg. Mureș au venit cu motocicletele proprii să se întreacă în tradiționala competiție de regularitate și rezistență aflată la a XII-a ediție: „Turul motociclist al Regiunii Mureș-Autonomă Maghiară". De-a lungul a aproape 700 km, eșalonați în trei zile de concurs (16—18 iunie), concurenții — în marea lor majoritate începători — au străbătut un itinerar demn de invidiat de oricare pasionat al turismului: *Tg. Mureș— Sovata — Odorhei — Tușnad Băi* (etapa I); *Tușnad Băi — Miercurea Ciuc — Gheorghieni — Toplița — Borsec — Gheorghieni — Lacul Roșu* (etapa a II-a): *Lacul Roșu—Gheorghieni — Toplița — Reghin — Tg. Mureș* (etapa a III-a). Interesant este și faptul că prima parte a etapei a III-a s-a desfășurat noaptea, punînd dificile probleme de rezolvat participanților la întrecere. Competiția a luat sfîrșit cu un concurs de îndemînare care a avut loc pe strada centrală a orașului Tg. Mureș, în fața unui public numeros.

Rezultate tehnice:

Clasament pe orașe: 1. Sibiu 9 p; 2. Tg. Mureș I 17 p; 3. C. Turzii 25 p.

Clasament inter-raioane: 1. Miercurea Ciuc 30 p.

Clasament pe echipe: 1. Rapid — I.R.A. 2 — 22 p; 2. Rapid I. G. 37 p; 3. Oțelul Tg. Mureș 42 p.

Au terminat cu 0 puncte penalizare concurenții *Mihai Covaci* (Rapid Tg. Mureș) — M.Z. 250 și *R. Dovitz* (Voința Sibiu) M. Z. 125.

Organizatorii acestei frumoase competiții populare — Consiliul U.C.F.S. al Regiunii Mureș-Autonomă Maghiară — au asigurat participanților cele mai bune condiții de concurs.

Lupta în clasamentele echipelor reprezentative de orașe, în cel al formațiilor raionale, al echipelor de întreprinderi sau în cel individual a fost pasionantă și s-a ridicat deseori la un bun nivel tehnic. Echipa reprezentativă a orașului Sibiu — care a beneficiat de aportul unor alergători cu mai multă experiență — a reușit să obțină în final a treia victorie consecutivă și să-și adjudece astfel definitiv „Cupa inter-orașe". Motocicliștii din Miercurea Ciuc au cîștigat concursul inter-raional, iar formația Rapid — I.R.A. 2 a ieșit învingătoare în clasamentul echipelor de întreprinderi. Am remarcat — prin bune lor comportare — o serie de alergători talentați. Printre aceștia se numără *Mihai Covaci (Rapid Tg. Mureș), Gabriel Codruț (Voința Sibiu), Ioan Fall (Oțelul Tg. Mureș), Dan Ionescu (Industria Sîrmei Cîmpia Turzii), Iuliu Mult (Rapid Tg. Mureș), Nic. Ciobanu (Oțelul Tg. Mureș), C. Hegyi (Producția Reghin), Katalin Mult (Rapid Tg. Mureș) etc.*.



Peisajul fermecător pe care l-au intîlnit în drumul de la Tușnad la Lacul Roșu i-a ajutat pe concurenți să învingă mai ușor durităţile traseului.

Foto H. Naum

La capitolul evidențieri trebuie să-i cuprindem și pe activiștii obștești, pe arbitrii și oficialii care și-au adus contribuția la reușita acestei frumoase competiții: *Bernad Izsak, Al. Imre, Attila Gyori, B. Dobriban, St. Somlo, Dezideriu Izsak, Otto Platz, Mihai Kiss* ș.a. Ca o recunoaștere a muncii desfășurate de acești arbitri și a competenței lor, federația de specialitate a hotărît să-i invite pe o parte dintre ei la campionatul republican de 6 zile.

HRISTACHE NAUM

TIR

ASPECTE DE LA REIMS...

Este cunoscut faptul că între 9 și 11 iunie a.c. a avut loc în Franța, la Reims, a V-a ediție a „Cupei Țărilor Latine" la tir. Pe lîngă sportivi din R.P. Romînă, Italia, Franța, Spania, Portugalia, Monaco, au participat de această dată și trăgători belgieni. Delegația noastră a fost formată din I. Sîrbu, Șt. Petrescu, M. Ferecatu, G. Maghiar, I. Nițu, T. Jeglinski, V. Atanasiu și T. Ciulu. Insuflețiți de un înalt patriotism, trăgătorii romîni au luptat cu dîrzenie, reușind să cîștige pentru a treia oară această competiție. IN CELE 11 PROBE DISPUTATE, NOI AM OBȚINUT 8 LOCURI I, 3 LOCURI II și 3 LOCURI III. Este, fără îndoială, un frumos succes, cu atît mai mult cu cît an de an nivelul tehnic al acestei competiții a crescut, iar rezultatele obținute de trăgători se situează printre performanțele bune pe plan internațional.

Poligonul din Reims n-a mai cunoscut din 1928 încoace (acolo s-au desfășurat întrecerile din cadrul J.O.) un eveniment sportiv de amploarea acestuia. Poligonul este o construcție masivă, demodată (se pare că el a fost folosit pînă nu de mult în scopul instruirii soldaților americani, ale căror nume se văd înscrise pe pereți).

Cunoscînd valoarea unor trăgători participanți, care în ultimele concursuri internaționale au obținut rezultate bune, se întrezărea o dispută strînsă pentru cucerirea trofeului între trăgătorii noștri și italienii Mazzone, Liverzani, Calvi, Ercolani, francezii Mazoyer, Tyrion, Renaux, Decaux, spaniolii Leon, Llorens și alții, care de altfel au obținut și ei rezultate bune în acest concurs. La pistol viteză, de pildă, după prima manșă lupta pentru primul loc era deschisă între concurentul G. Maghiar, italianul Bergolo și francezul Renaux. Prima manșă s-a tras pe instalație manuală, lucru ce a convenit trăgătorilor italieni și francezi, deoarece timpul de tragere era mai lung. In cea de a doua manșă s-a tras însă pe instalație electrică. Ștefan Petrescu a făcut o adevărată demonstrație de mare trăgător de pistol viteză. Trăgînd 297 puncte în manșa a II-a, el a totalizat 588 p. — rezultat excepțional. Fotoreporterii și spectatorii l-au asaltat ca să-l fotografieze, să-i ia interviuri. De asemenea, G. Maghiar a dovedit încăodată că este un trăgător dîrz, cu mari calități. Rezultatul de 293 p din manșa II-a l-a situat la egalitate de puncte cu Șt. Petrescu. Barajul dintre ei a stîrnit admirația tuturor trăgătorilor și spectatorilor adunați în spatele standului de tragere. După consumarea celor trei serii de 4 secunde rezultatul a fost favorabil lui G. Maghiar. La probele de armă s-a impus cu autoritate valorosul nostru trăgător Iosif Sîrbu, dovedind încăodată înaltele sale calități tehnice și morale.

Proba de pistol precizie n-a creat surprize, ea fiind cîștigată de cunoscutul trăgător spaniol Leon, urmat de italianul Ercolani. Concurentul nostru I. Nițu a obținut un rezultat merituos (546 p), ocupînd locul III individual, iar echipa clasîndu-se pe locul II la o diferență de numai 2 puncte de echipa Italiei.

Mențiuni deosebite trebuie să acordăm tinerilor V. Atanasiu (579 p. la pistol viteză) și lui T. Ciulu (1131 p. la armă liberă 3 x 40 focuri). Remarcăm de asemenea faptul că trăgătorii noștri au împărtășit cu multă plăcere din experiența lor tuturor trăgătorilor care au solicitat acest lucru.

Trebuie să arătăm că la acest concurs s-au constatat și cîteva lipsuri care trebuie grabnic lichidate. Astfel, M. Ferecatu și V. Atanasiu au o slabă rezistență fizică iar T. Jeglinski nu are suficientă rezistență nervoasă. G. Maghiar s-a prezentat la concurs cu pistolul nepus la punct, fapt care i-a produs neplăceri. Este necesar ca trăgătorii să acorde mai multă atenție pregătirii fizice generale, iar unii dintre ei (Ferecatu, de pildă) să-și planifice mai judicios timpul liber, respectînd principiile unei vieți sportive, absolut necesare unui trăgător fruntaș.

Viitoarea ediție a „Cupei Țărilor Latine" va avea loc în 1962 în Portugalia.

I. PIŁUG

secretar general al F.R. Tir